

健保ニュース

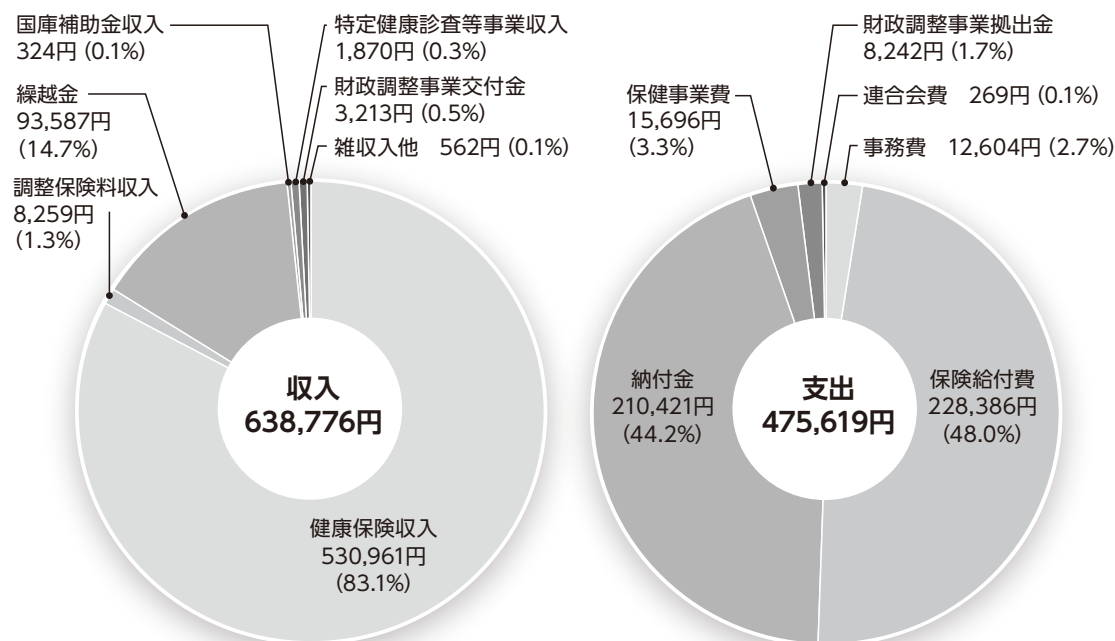
太陽誘電健康保険組合



湘南の海と江ノ電の踏切 ● 神奈川県鎌倉市七里ガ浜

2019 Summer

被保険者1人当たり決算額とその割合（一般勘定）



一般勘定

●基礎数値（年間平均）

平均年齢…………… 41.86歳
被保険者数…………… 5,470人
平均標準報酬月額…… 389,786円
一般保険料率…… 85.000/1000
特定保険料率…… 36.407/1000

収 入		
科 目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
健康保険収入	2,904,355	530,961
調整保険料収入	45,175	8,259
繰越金	511,920	93,587
国庫補助金収入	1,774	324
特定健康診査等事業収入	10,228	1,870
財政調整事業交付金	17,574	3,213
雑収入他	3,076	562
合 計	3,494,102	638,776

経常収入合計	2,919,433千円
経常支出合計	2,556,551千円
経常収支差引額	362,882千円

支 出		
科 目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
事務費	68,943	12,604
保険給付費	1,249,274	228,386
法定給付費	1,217,632	222,602
付加給付費	31,642	5,785
納付金	1,151,004	210,421
前期高齢者納付金	404,863	74,015
後期高齢者支援金	738,931	135,088
病床転換支援金	3	1
退職者給付拠出金	7,207	1,318
保健事業費	85,856	15,696
財政調整事業拠出金	45,085	8,242
連合会費	1,473	269
雑支出	1	0
合 計	2,601,636	475,619

介護勘定

●基礎数値（年間平均）

平均標準報酬月額…… 435,130円
第2号被保険者数…………… 4,492人
介護保険料率…………… 16.0/1000

収 入		
科 目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
介護保険収入	385,936	115,688
繰越金	61,700	18,495
国庫補助金受入	4,084	1,224
雑収入	2	1
合 計	451,722	135,408

支 出		
科 目	決算額 (千円)	1人当たり (円)
介護納付金	361,280	108,297
合 計	361,280	108,297

収入合計	451,722千円
支出合計	361,280千円
収支差引額	90,442千円

※1人当たり(円)は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

平成30年度

決算がまとまりました

経常収支は引き続き黒字 保険給付費は増加、納付金は減少

7月1日に開催された組合会において、
平成30年度決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険組合をめぐる状況

健康保険組合連合会が公表した「平成31年度健保組合予算早期集計結果の概要※」によると、全国の健保組合の経常収支は986億円の赤字となり、赤字組合は全組合の6割を超えています。また、平均保険料率は12年連続上昇しており、その大きな要因が高齢者医療制度への納付金負担です。2022年以降、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に入り始めるため、納付金負担は急激に増加する見込みです。

国民皆保険制度を将来にわたって維持するためには、現役世代の負担を軽減する高齢者医療費の負担構造改革をはじめ、差し迫る「2022年危機」への早急な対応が不可欠です。

※全1,388組合（平成31年4月1日現在）中、予算データ報告があった1,367組合の数値をもとに推計。

太陽誘電グループの 健康経営活動

太陽誘電グループは健康経営を推進するため、新たに健康管理最高責任者（CHO: Chief Healthcare Officer、登坂正一）を任命、また、施策立案および実行推進の中枢機能として「健康推進委員会」を設置しています。

2019年3月にはCHO名で「太

陽誘電グループ健康経営宣言」が制定されました。

「経営理念の一つである『従業員の幸福』の実現に向け、従業員一人ひとりがやりがい、働きがいを感じながらそれぞれの個性や持てる能力を十分に発揮し、活気ある職場づくりを行うためには、『従業員の心身の健康』が重要な経営課題であると考えています。」

当組合では、被保険者および被扶養者の皆さまが豊かで充実した生活を送ることができるよう、会社と連携し健康増進支援と健康意識向上を図ってまいります。

当組合の収支状況

一般勘定

収入面では、一般保険料率を引き下げたことにより、健康保険収入は前年度決算に比べ2億709万1千円減の29億435万5千円となりました。

一方、支出面では、皆さまとご家族の医療費や給付金等に充てた保険給付費が前年度決算比4,646万1千円増の12億4,927万4千円、高齢者医療制度への納付金は同比4億1,741万3千円減の11億5,100万4千円となりました。この納付金は、健康保険収入の39.6%を占めています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として8,585

決算残金処分内訳

●一般勘定	
別途積立金	481,898千円
当年度繰越金	410,480千円
財政調整事業繰越金	88千円
計	892,466千円
●介護勘定	
準備金	8,495千円
当年度繰越金	81,947千円
計	90,442千円

介護勘定

健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。平成30年度決算は介護保険収入3億8,593万6千円、繰越金6,170万円、介護納付金3億6,128万円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。

万6千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が29億1,943万3千円、経常支出合計が25億5,655万1千円となり、経常収支差引額は3億6,288万2千円の黒字決算となりました。前年度に引き続き経常収支で黒字を維持しましたが、今後も保険給付費の増加傾向や納付金の動向などを注視した財政運営が必要です。



「歯」と「お口」のはなし

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、
むし歯や歯周病を防ぎましょう。

むし歯・歯周病を予防しよう

むし歯・歯周病の原因は？

細菌のかたまりである、歯垢（プラーク）が原因です。歯垢は歯にくっ
ついているので、うがいするだけでは取り除けません。

これでむし歯・歯周病を **撃退！**

歯ブラシの使い方 POINT

- 力が入りすぎ
る人は、ペン
を持つように
握って、軽い力で磨きましょう。
- ブラシは小刻みに動かして、1本ず
つ、ていねいに磨きましょう。
- 磨く順番を決めて
おくとうき残しが
防げます。



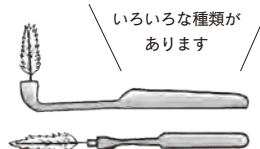
デンタルフロスの使い方 POINT

- 歯と歯の間の歯垢を除去するのに
適しています（主にむし歯予防）。
- 初心者には、ワックスがついている
すべりのいいタイプがおすすめ。
- 40cmくらいにカットして両手の中
指に巻きつけて使います。



歯間ブラシの使い方 POINT

- 歯と歯肉の間の歯垢を除去するの
に適しています（主に歯周病予防）。
- 歯と歯の間に隙間のある方にも有
効です。
- 自分の歯の隙間にあったものを選
びましょう。



こんな間食は むし歯になりやすい

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。
しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。
毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく
常にあめや
キャラメルなどを
食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや
加糖の紅茶・
コーヒーなど、
いつも甘い
飲みもの
を飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、
無糖の紅茶やコーヒーなどに

間食で、
クッキーなどの
甘いお菓子を
食べるが多い



食べたらずい歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆ キャラメルなど、歯にくっ
つきやすいものを避ける
- ◆ あめをなめたり、加糖の飲
みものを常飲したり、糖分
が口の中に長時間残るもの
を避ける
- ◆ クッキーなど、歯の溝や隙
間に詰まりやすいものを避
ける
- ◆ 食べものを食べた後、でき
るだけすぐに歯磨きをする

さらに

就寝前の歯磨きは必ず！

就寝中は、口の中の
細菌がもっとも増えや
すくなります。就寝前
の歯磨きは、忘れて
いけないに行いましょう。



1人で禁煙するよりも、
医師のサポートで

成功率がアップ

「禁煙外来」で タバコにサヨナラ！



喫煙者の約7割は、自らの意志だけで禁煙することが難しい「ニ
コチン依存症」と推計されています。ニコチン依存症の人の場合、
一定の要件を満たせば禁煙治療に健康保険を使うことができます。

禁煙外来では、12週間で5回の禁煙治療を受けます

健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）で合計5回行われます。初回
の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診し
ます。途中で、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受け
ることができます。



健康保険による禁煙治療の流れ



健康保険で禁煙治療を受けるための条件は…

「禁煙外来」で健康保険を使って禁煙治療を受けるには、一定の条件を満たしている必要があります。

- ① ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で、「ニコチン依存症」と診断されること
 - ② ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること
 - ③ ただちに禁煙を希望していること
 - ④ 禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加に文書で同意すること
 - ⑤ 過去に禁煙治療を受けたことがある場合は、前回の治療の初診日から1年を経過していること
- ※ 上記すべてに該当する必要がありますが、35歳未満の場合は、②の条件を満たさなくてもOKです。

禁煙補助薬は3種類

ニコチンパッチ	保険適用	ニコチンを含んだ貼り薬。1日1回貼ることで、ニコチン切れの症状を緩和。
バレニクリン	保険適用	ニコチンを含まないのみ薬。たばこをおいしいと感じにくくすることで、ニコチン切れの症状を緩和。
ニコチンガム	保険適用外	ニコチンを含んだガム。たばこを吸いたくなってきたときにゆっくり噛むことで、ニコチン切れの症状を緩和。薬局・薬店で購入します。

禁煙外来の治療費はどれくらい？

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によっ
て異なりますが、自己負担3割の人の場合、約3カ
月の治療スケジュールで、13,000円～20,000円
程度の費用ですみます。

右表は禁煙補助薬（バレニクリン）のみ処方され
た場合で、標準的な用法・用量で使用したと仮定し
た一例です。また、ニコチンパッチを使用した場合
は13,000円くらいが目安となります。

内 訳		費 用	自己負担額 (3割負担)
診療所	初診料＋再診料	7,780円	6,040円
	ニコチン依存症管理料	9,620円	
	院外処方せん料	2,720円	
保険薬局	調剤料	6,160円	13,620円
	禁煙補助薬	39,230円	
合 計		65,510円	19,660円

「禁煙治療のための標準手順書第6版」より（平成26年4月）
（平成26年度の診療・調剤報酬点数による）

ジェネリック医薬品は安全って本当なの？



ジェネリック医薬品は国による審査で承認された薬



後発医薬品とも呼ばれるジェネリック医薬品が新薬に比べて安いのは、新薬が開発にあたって膨大な費用と時間をかけて製造されるのに対し、ジェネリック医薬品は新薬と同じ成分を使って薬を製造し開発費用を抑えられるから。でも、「安い薬は効果が期待できないのでは？」と思いませんか。ジェネリック医薬品の製造・販売にあたっては、薬事法の下、国による承認が必

要です。この承認は、品質、有効性、安全性が新薬と同等であることを証明するもの。承認を得るために、ジェネリック医薬品メーカーは、さまざまな試験を行い、その結果を審査機関に提出します。関係団体もそれについて厳しい審査を行い、品質や有効性などが新薬と同等と確認できたジェネリック医薬品だけが製造販売の承認を得て、薬局の店頭に並びます。

ジェネリック医薬品は新薬とは形状や味が変わっていることがありますが、品質はほぼ同じ。むしろ、新薬よりもみやすさが改善されていることが多くなっています。

今まで「安物だから効果がない」と思い込んでいた人は、まずは、かかりつけの医師や薬剤師にジェネリック医薬品への切り替えを相談してみませんか。同じ品質でも値段が安い、より使いやすくなっているお得なジェネリック医薬品を利用してみましょう。

※薬によってはジェネリック医薬品がない場合もあります。



ココロに効く
魔法のコトバ
Message from
Great Person
監修◆認知科学者
苦米地 英人

「最初のひらめきがよくなければいくら努力してもダメになってしまふ。ただ努力だけという人はエネルギーを無駄にする」

ゴールを設定して
言葉をとなえてみよう

偉人たちの名言を自分のなかに取り入れて実生活に生かすためには、ゴール(目標)を設定してその言葉をつぶやいてみるとよいでしょう。名言はゴールを設定してアファメーションに使用することによって生かされます。アファメーションとは「肯定的な断言をすること」です。具体的には「〜したい」という願望を「〜になっている」と断定してくり返しとなえてみるということです。そうすることによって自らの潜在意識に働きかけ、「変化」や「成長」が遠い未来にあるものでなく、「今・ここにある」という現実をつくり出すのです。つまり「ミュージシャンになりたい」とか「建築家になりたい」から「ミュージシャンになっている」「建築家になっている」という状況をつくり出していくことなのです。人はたいい人生におけるゴール(目標)を

偉大な先人たちは心に響く言葉をたくさん残してきました。そうした素敵な名言は声に出してみるなど、自らの五感にうつたえかけることによってあなたにとってかけがえのないものになるでしょう。

——トマス・エジソン

欲しています。そして、その目標に向かって邁進していく以上に人生を充実させ、楽しませてくれるような存在はなかなかありません。

エジソンの言葉は示唆に富んだもので、冒頭の言葉にある「ひらめき」は、損得や利害が一切なく生まれるものです。努力はたいい自分の役に立つ以上の見返りがありますが、ひらめきには見返りがありません。それゆえ、ひらめきとはより純粹で「絶対他力」なものです。そして、そのひらめきが正しいものであっても「実行しよう」という気持ちがないと、そのひらめきは無駄になってしまいます。本人のひらめきがまず先にあり、方向性が決まりさまざまなことが動き始めるのです。つまり、ひらめきが正しければ、後で行う努力も正しくなると言えます。

前述したようにミュージシャンや建築家になろうとしたら、周囲に君には無理とか、才能がないとか否定的なことを言われても、それに左右されないゴールが必要です。逆に自

肉体は減びても魂は生き残ると信じ、
一時期は霊界交信機の発明まで試みしました



99%の努力である

「天才は1%のひらめきと

分の道を邁進すれば、たとえ大きな壁が立ちふさがっていても、壁の存在にさえ気づかずに進むことができるでしょう。

自分がやろうと思ったひらめきと、日々の実行との間で喜びが合致していないといけません。喜びはゴールとの合致で生まれます。努力という発想が生まれる時点で自己を省み、現状を確認する必要があります。

あまたの失敗を乗り越えて、多くの発明をなしとげてきたエジソンは、努力を積み重ねてこそひらめきが生まれ、努力はひらめきを生むために不可欠であるとして、次の言葉も残しています。

Profile ■トマス・エジソン／1847年～1931年。アメリカ合衆国出身。発明家。「発明王」とよばれ、代表的な発明品は蓄音機や白熱電球など、生涯で1300もの発明を行った。仕事が好きで驚異的な体力だったため、睡眠は3時間しかとらなかったという。



1人分
エネルギー 189kcal
塩分 0.8g

夏野菜とタコのトマト煮込み

材料(2人分)

タコ(茹で)……………150g
なす……………1本
ズッキーニ……………1/2本
玉ねぎ……………1/2個
ブラックオリーブ(スライス)……………10g
にんにく……………1片
オリーブ油……………大さじ1/2
白ワイン……………大さじ2
トマト(水煮缶)……………1缶
塩……………少々
黒こしょう……………少々
イタリアンパセリ……………適量

作り方

- ①タコは一口大に切る。なすとズッキーニは1cm幅の輪切りに、玉ねぎは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋ににんにくとオリーブ油を入れ中火にかけ、香りがたったら玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
- ③タコ、なす、ズッキーニ、ブラックオリーブを加え、軽く炒め合わせたら白ワインを回し入れる。
- ④トマトを入れ、ふつふつと煮立ったらふたをし、弱火で10分煮込む。

- ⑤塩・黒こしょうで味を調え、器に盛り、イタリアンパセリを添える。

美味しさ **プラス** のひと手間

きゅっと身が引き締まって噛み応え抜群の食材、タコ。あえてランダムに切ることで表面積が増えて、味がよく絡みやすくなります。



夏の暑さに負けない!

お手軽 本格 タコ料理



魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージを持たれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。暑さでバテてしまいがちな夏、旬の夏野菜たっぷりのお手軽本格タコ料理をご紹介します。

料理制作 ● 磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)
スタイリング ● 佐藤 絵理
撮影 ● 栗山 サトル

タコとじゃがいものんにくしょうゆ炒め

材料(2人分)

タコ(茹で)……………150g
じゃがいも……………大1個
ししとう……………4本
パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
にんにく……………2片
ごま油……………大さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
黒こしょう……………少々

作り方

- ①タコは一口大に切る。ししとうは竹串で数カ所穴をあけ、パプリカは乱切りにする。にんにくは半分に切り芽を取る。
- ②じゃがいもはよく洗ってから皮ごと一口大に切り、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(600W)で3分～5分ほど加熱する。

- ③フライパンにごま油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったらじゃがいもとタコを入れ炒める。
- ④ししとうとパプリカを加え軽く炒め合わせ、混ぜ合わせたAを回し入れ、黒こしょうをかける。



1人分
エネルギー 230kcal
塩分 0.9g

どうして高齢者の医療費を負担するの?

健保に詳しいアプリ
健サクくん



それはですね…

意外に安いものなのね



医療費が思ったよりかからなかったみたいだ



おばあちゃん、退院できてよかった



高齢者の医療費を ケンポも負担しています

ふだんあまり意識したことがないかもしれませんが、みなさんも高齢者(65歳以上)の医療費を負担しています。みなさんが毎月の給料から払っている保険料、これがみなさん現役世代の医療費だけでなく、高齢者の医療費支払いにも使われています。歳をとれば医療費が多くなってしまふのは当然のこと。高齢者の医療費は国民みんなで負担するという考えから、健保組合なども負担するしくみ(高齢者医療制度)があります。



みなさんも元気にお過ごしください

高齢者医療費の負担によって、厳しい財政運営を強いられているなか、健保組合が今できることは、現役世代のみなさんの医療費を適正化して、支出を増やさないことです。健保組合は限られた財政のなかでも、みなさんの健診などを積極的にに行っていますので、こうしたサポートを活用して、元気に毎日を過ごしましょう。



歳をとっても安心して医療を受けられるのは大切なことです

おじいちゃん、おばあちゃんには健康でいてほしいな



私たちがたくさん医療費を負担しているなんて実感なかったわ

実は高齢者の医療費って多くかかっているんだね



■健保組合の高齢者医療費負担
1人当たり額

21万3,560円

14万7,229円

現行の高齢者医療制度創設前

平成19年度

平成29年度

※健康保険組合連合会「平成29年度健保組合決算見込の概要」

実は高齢者の医療費への支出は、健保財政のおもな支出の約47%を占めるほど、健保組合にとって負担がとても大きくなっています。これによって、みなさん現役世代への健康づくりのサポートが十分に行えない健保組合も多くなっているなど、厳しい財政運営を強いられているのが現状なのです。



夏の風が竹の繁みをくぐり抜けると、 遠近に涼やかな響きが広がっていく。風の足音。

竹林を流れる空気が、
濃淡のある音色を生み出す

『竹取物語』が、本邦最古の物語とされているのは、ただの偶然ではないかもしれない。竹は、古くから日本人の暮らしや文化の下地であり続けた。日本家屋の建材、生活用品の材料、そしてタケノコは日本料理の食材として欠かせない。

とても役に立つ植物なので、古代からさかんに植えられた。日本各地に大小の竹林が散在しているのは、そのためだ。なかでも千二百年の古都である京都付近には、数多い寺院の庭から広がったとされる端麗な竹林が、現在まで人々の目を楽しませている。楽しませるのは「目」だけではない。

ひとけの少ない竹林の中に立つとき、静寂のどこかに、必ず細かいざわめきが隠されている。やがて遠くから風が近づいてくるのがわかる。さわ、さわ、さわさわ、さつ。

ざわさわーつ、突然大きくなった音から一瞬遅れて、

どつ、と風の本体が体を小突く。耳を澄ませば、ぱきっぱきつ、ざん、ざん、と叩きつけるような音も梢から聴こえてくる。

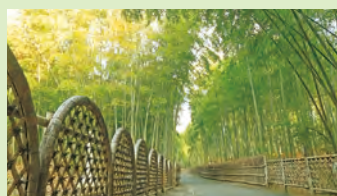
そしてまた急に風は遠ざかって、竹林は静かな姿に戻る。すると、かすかな鳥の音が聴こえてくる。

ここは京都府向日市・「竹の径」。風が奏でる竹の音色を聴いてくつろぐには、最適の散歩道だ。



竹林も竹垣も美しい「竹の径」

京都市の南西に隣接する向日市は、全国屈指のタケノコの名産地として知られ、つややかな竹林が広がっています。その環境保全とともに新たな景勝地を生み出すため、1990年代から整備が進められたのが、「竹の径」です。現在では、遊歩道の総延長は2km近くになりました。観光地化が進んだ地域とは異なり、静かにゆったりとした散策を楽しめる場所として、人々に愛されています。



▲写真左が「古墳垣」、右手前が「寺戸垣」、右奥が「竹穂垣」。



▲かぐや垣。長さの異なる竹が、かぐや姫の十二単衣を表す。

またここでは、竹で作った垣根の形にも工夫を凝らしています。竹垣の名称やその由来を示した説明ボードにも、目をとめてみてはいかがでしょうか。

▶8世紀末の日本の首都・長岡京の中心部は、現在の向日市域内にあたる。朝堂院公園は、当時の遺跡が発掘された場所で、案内所では古代衣装の貸し出しなども行われている。



▼向日市近隣の宇治市にある日帰り温泉施設、宇治天然温泉 源氏の湯。露天風呂には、市内唯一の天然温泉が地下1111mより湧出している。



▲ゆったりした雰囲気のと風喫茶店、志なcafe。

▼「おろしポン酢の和風きのこオムライス」に、「自家製わらび餅」。いずれも人気メニュー。



●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください

竹の径 (向日市観光協会)
<https://www.muko-kankou.jp/>
朝堂院公園 (向日市埋蔵文化財センター)
<http://www.mukoumaibun.or.jp/>
宇治天然温泉 源氏の湯
<http://genji-yu.jp/>
志なcafe
<https://shinacafe.jimdo.com/>

毎晩の仕上げ歯みがきを親子の楽しい時間にしよう



毎晩のお子さんの仕上げ歯みがきに悩まされているお父さんお母さんは多いのではないのでしょうか。大切な「歯みがきは楽しい」と印象づけてあげることです。お子さんの好きな動画や音楽をかけながらみがいて、仕上げ歯みがきの後はたくさんほめてあげましょう。

1日に1回、夕飯のあとか寝る前にお子さんを寝かせた姿勢で、仕上げ歯みがきを行います。ヘッドが小さい歯ブラシで、上の前歯、奥歯の溝などに特に気をつけて入念にみがいてあげましょう。上の前歯をみがくときは、上唇を少し持ち上げてあげると痛くありませんよ。

すこやか掲示板

煙はないがリスクはあり 加熱式タバコにまどわされないで

従来の燃焼式タバコよりも健康リスクが少ないとして、加熱式タバコに切り替える人が増えています。最近「加熱式タバコのみ可」という飲食店も増えており、非喫煙者にも許容されつつあるように見えます。

燃焼式タバコに比べて有害物質は削減されていますが、依存性物質であるニコチンを吸引することには変わりありません。また、喫煙者が加熱式タバコを吸って吐き出した息に含まれるエアロゾルと

いう蒸気の中には、通常の空気濃度を上回る有害物質があるため、非喫煙者の健康を脅かす可能性があります。タバコの健康被害をなくすには禁煙が一番です。



片づけが苦手な人は 散らかさない工夫で快適に

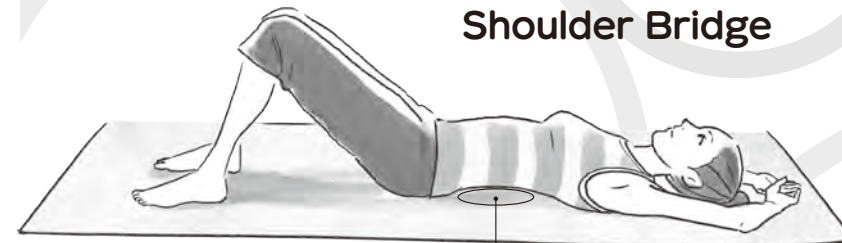
帰りが遅くなったり休日に出かけて家を空けてしまったりと、後回しにしてしまいがちな部屋の片づけ。それが2週〜3週間と続いていくと、片づけるのがさらにおっくうになるといふ悪循環、誰しも経験があるのではないだろうか。

片づけるのが面倒なら、片づける必要がない部屋を作りましょう。部屋が散らからないコツのひとつが、ふだんよく使うものこそ指定席を作ること。ハサミやリモコンなど、とりあえずテーブルの上に置いてしまつようなものも「指定席に戻す」を習慣にして、出しっぱなしになるのを防ぎましょう。

(監修: 整理収納アドバイザー 鈴木久美子)

肩こり、腰痛、むくみ、便秘…など、不快な症状には体のゆがみが原因となっているケースがあります。ピラティスでゆがみをただし、血流を促してあげることで、症状が軽減され、ラクになるでしょう。今回は背骨をひとつひとつなめらかに動かして、全身の倦怠を解消するものです。リラックスが目的なので、心も落ち着けて行いましょう。

倦怠・疲れ改善に効果あり ショルダーブリッジ Shoulder Bridge



手のひらが入るくらいのすき間

1 あおむけに寝て両ひざを立て、両腕は頭のほうに上げて力を抜き、「ニュートラルポジション*1」にする。慣れていない人は、腕を体側におろしてもOK。

2 息を吸って吐きながら、腰をマットにグッと押しつけ、「インプリントポジション*2」にする。

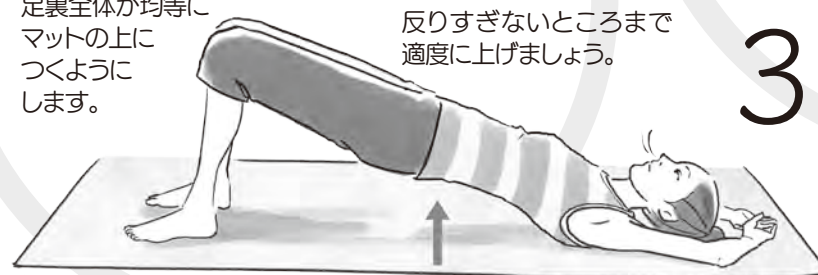


呼吸はゆっくり深くを心がけます。

吐く

マットにぴったりと背骨をつける

グラグラしないよう、足裏全体が均等にマットの上につくようにします。



反りすぎないところまで適度に上げましょう。

◎1〜3の上げ下げを10セットずつ行いましょう

3 ゆっくりと腰を上げ、上がりきったら息を吸い、吐きながらきた道をゆっくりたどるように、元の姿勢（ニュートラルポジション）に戻す。

Key Word

骨盤底筋群を鍛えよう

骨盤底筋群とは骨盤を支えている筋肉のことです。これを意識的に鍛えることで下腹部が引き締まってダイエット効果が期待できます。さらに免疫力が高まったり、尿漏れ防止にも効果があるといわれています。お尻の穴の引きしめ方をおぼえると、体により影響を及ぼすので、感覚をつかめるまで根気よく行いましょう。



***1 ニュートラルポジション**
腰が丸まりすぎず、反りすぎない、おなかがつる平らになる状態。骨盤が前後に傾斜しすぎず、左右のどちらにも傾いていない正しい位置のことをいいます。

***2 インプリントポジション**
あおむけに寝て、両手は脱力させたまま頭の上におき、両足をそろえた立てひざの状態。このとき、ひざとひざの間はこぶしひとつ分あけます。マットに背骨と腰をグッと押しつけ、背面全体をマットにプリントしているような状態なので「インプリントポジション」とよびます。



秀吉と光秀の駆け抜けた道

天王山麓から勝竜寺城公園へ

アクセス：阪急京都線・大山崎駅下車

大山崎駅 → (約200m) → 大山崎町歴史資料館 → (約4000m・大門橋経由) → 勝竜寺城公園

京都府・大山崎町の天王山は、戦国時代末期（1582年）の「山崎の合戦」で、羽柴（豊臣）秀吉と明智光秀の決戦の場になったことで知られます。山頂にはかつて山崎城があり、秀吉が整備して一年ほど在城したといわれています（現在では建物は残っていません）。一方の光秀は、敗戦後にいったん勝竜寺城に落ち延びたものの、態勢を立て直すことはできませんでした。



▲立派な橋や堀も再現された、勝竜寺城公園の入口。左奥の管理棟内部は資料館になっている。



▲当時の姿とは異なるものの、周囲を警戒するための隅櫓も再現され、休憩所として使用されている。



▲天王山には手軽なハイキングコースもあり、家族連れで山頂まで行くこともできる。ただし台風等の後には道が荒れて閉鎖されることもあるので、事前に確認したい。

資料館を出て北東に4kmほど進むと、勝竜寺城公園があります。戦国末期までは細川家が支配し、光秀の娘・玉（ガラシヤ）が細川忠興と婚礼を挙げたのもこの城でした。現在では優美な歴史公園として整備されており、戦国の雰囲気味わうことができます。

大山崎駅を出て右（北東）に進み、天王山を左に見ながら2分ほど歩けば、道路左側に「大山崎ふるさとセンター」の建物が見えてきます。この2階が、「大山崎町歴史資料館」です。



▲歴史資料館に入ると、竹林に見立てたエントランスが迎えてくれる。山崎の合戦前後の両軍の動きを、電光パネルや動画を使ってわかりやすく説明するコーナーが人気だ。